de Tacotalpa, Tabasco México

Recetario Vol. 2

cuenca grijalva
CONACYT
ECOSUR
TABASCO
Trabajar para transformar
SECRETARÍA DE RECURSOS NATURALES Y PROTECCIÓN AMBIENTAL

Compilación: Ana Patricia Valencia Córdoba
Edición: Eréndira J. Cano Contreras
Ilustraciones y diseño: Erik Sosa Cabrera.

Recetario platillos regionales de Tacotalpa, Tabasco. México Vol 2.

Primera edición, 2012

DR© El Colegio de la Frontera Sur
www.ecosur.mx
El Colegio de la Frontera Sur
Carretera Panamericana y Periferico Sur s/n
Barrio María Auxiliadora
CP 29290
San Cristóbal de Las Casas, Chiapas

El presente documento es parte de los resultados obtenidos por el equipo de Agricultura alternativa del proyecto FORDECyT "Gestión y estrategias de manejo sustentable para la Cuenca Hidrográfica transfronteriza Grijalva", coordinado por El Colegio de la Frontera Sur, financiado por El Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (Proyecto FORDECyT No. 143303) y la Secretaría de Recursos Naturales y Protección Ambiental del Estado de Tabasco.

Se autoriza la reproducción del contenido de esta obra, siempre y cuando se cite la fuente.

Impreso en México / Printed in Mexico

Agradecimientos

A las personas de las comunidades de Tomás Garrido y Villaluz, Tacotalpa, Tabasco que desinteresada y amorosamente compartieron sus recetas y conocimientos. Nosotros sólo los registramos y por ello, elogiamos y reconocemos su plena autoría de los datos aquí presentados.

Introducción

El estado de Tabasco cuenta con innumerables riquezas biológicas y culturales, que en la zona que comprende la región de la Sierra, se combinan para conformar uno de los más interesantes aunque paradójicamente, menos estudiados paisajes bioculturales de nuestro país.

En este paisaje pleno de montañas, ríos, cuevas, colores y miradas ancestrales, persiste un impresionante acervo de prácticas, conocimientos y creencias que, combinados con el gran número de especies y variedades animales y vegetales que sus pobladores han custodiado durante siglos, dan como resultado un importante mosaico cultural que espera por ser valorado, difundido y fortalecido.

Precisamente uno de los aspectos más valiosos de este patrimonio biocultural es el que comprende las prácticas culinarias locales, en las que especies silvestres y domésticas conviven en armoniosa alquimia de fogones y sazón.

Cabe destacar que la cantidad de variedades locales tanto de plantas cultivadas como de animales criados en traspatios, es aún desconocida, por lo cual se vuelve urgente registrar y reconocer este importante legado.

Como un sencillo homenaje a quienes crían, siembran, cosechan, guisan y, en último término, salvaguardan estas especies que enriquecen la dieta de propios y extraños, presentamos un compendio de algunas recetas preparadas con ingredientes locales, en los que se refleja el mestizaje propio de nuestra nación aunque también dan fe de preparaciones y guisos de raigambre prehispánica, reflejo de

la raíz maya-ch'ol y zoque de los pobladores de la zona.

Origen de los ingredientes

La cocina tabasqueña es variada y heterogénea y refleja la riqueza cultural y biológica del estado, conformando uno de los paisajes culinarios más interesantes y variados de México. A pesar del incesante deterioro de su biota por parte de extractores de petróleo y planes de desarrollo que no han tomado en cuenta la dinámica de sus múltiples cuerpos de agua, Tabasco sigue siendo un estado de exuberante vegetación y colorida fauna.

Esto se refleja en el origen de los ingredientes que integran la gastronomía local. En el presente escrito, la mayor parte de los componentes que integran las recetas compiladas proceden de tres fuentes: a) el huerto familiar, solar o traspatio campesino, b) la milpa diversificada y c) las zonas de selva alta que aún se pueden encontrar en la región.

Los huertos familiares son un sistema de producción agrícola alternativo, que permite la diversificación productiva y que han jugado un importante papel en la domesticación de especies animales y vegetales de uso humano. El establecimiento de solares permite que la familia cuente con una variación en su dieta, al obtener de el productos agrícolas de autoconsumo diversos, que permiten a sus habitantes obtener nutrientes que difícilmente obtendrían de otras maneras. Hasta el momento se han registrado 132 especies vegetales presentes en los solares de las comunidades

En cuanto al maíz, su cultivo en México es una práctica ancestral, cuya fecha exacta de inicio no se conoce a ciencia

cierta. A lo largo de su devenir histórico, en el proceso de conformación cultural de los grupos étnicos de nuestro país, el maíz y las prácticas asociadas a su cultivo se han constituido como un elemento que ofrece algo más que la mera supervivencia alimenticia, al representar un importante factor que permite la cohesión social y la perpetuación de los rasgos culturales de los grupos mesoamericanos.

En las comunidades de Villaluz y Tomás Garrido, Tacotalpa, el clima cálido permite la siembra de dos ciclos de maíz al año: la milpa de año y la tornamilpa. En la zona se han registrado hasta el momento 36 especies de plantas ubicadas dentro de 69 categorías locales asociadas a la siembra del maíz.

De estos dos sistemas se obtienen productos que tienen origen local o que han sido introducidos de Asia y Europa en épocas tempranas y han desarrollado una enorme cantidad de características particulares propias de su adaptación al clima y fisiografía locales.

Capítulo 1
Tamales

Tamales de chipilin 10
Maneas de cerdo 11
Tamales de plátano 12
Tamales de maíz nuevo 13
Tamales de chaya 14
Tamales de frijos 15
Tamales de Pejelagarto 16
Tamales de caminito 17
Tam. de chanchamito 18
Tam. de frijol y shis 19
Tamal de chapaya 20
Tamal de elotes 21
Tamal de masa colada 22

Capítulo 2
Sopas

Sopa de lentejas 24
Sopa de chaya 25
Sopa de plátano 26
Ensalada de chaya 27
Sopa de jaiba 28
Quelite con plátano 29
Natilla de chayote 30

Capítulo 3
Postres

Dulce de flor cocoite 32
Pan de castaña 33
Dulce de papaya 34
Dulce de calabaza 35
Conserva de naranja 36
D. de cascara de sandia 37
D. de mamey con leche 38
Marquezote 39
D. de oreja de mico 40
Torrejas de yuca 41
Budin de plátano 42
Papin 43
Turuletes 44
Pan de plátano 45
Chongo tabasqueño 46

Capítulo 4
Bebidas

Agua de matali 48
Agua de chaya 49
Horchata de coco 50
A. de cascara de piña 51
Polvillo 52
Atole de maíz tierno 53
Atole de piña 54
Pozol 55
Tascalate 56

Glosario 57

Capítulo 1
Tamales

Tamales de Chipilín

Ingredientes:

1 kilo de masa para tamales
Caldo de pollo lo necesario
1 taza de hoja de chipilín
limpias
Sal al gusto
250 gramos de manteca
de cerdo
Hojas de plátano cortadas
en rectángulos las
necesarias

Preparación:

Revuelva la masa con el caldo y lleve la mezcla al fuego. Déjela cocer hasta que adquiera consistencia de atole, removiendo constantemente. Agregue las hojas de chipilín y sazone con sal. Retire la preparación del fuego, añada la manteca e integre perfectamente. Deje enfriar para que la pasta espese, después unte una porción de la pasta de chipilín sobre cada hoja de plátano, envuelva cuidadosamente los tamales y cuézalos en una tamalera o vaporera hasta que la masa tenga la consistencia deseada y se desprenda fácilmente de la hoja. Para servir acompañe con la salsa de preferencia.

Receta proporcionada por la Señora Natalí Gómez Vázquez originaria de la Comunidad de Tomás Garrido.

Maneas de Cerdo (tamales)

Ingredientes:

1 kilo cabeza de cerdo
cocida y picada
2 kilo masa de maíz cocida
2 tomates picados
1/2 cebolla picada
3 dientes de ajo
1 chile picante
1 chile dulce
2 cucharaditas de comino
Hojas de plátano
Aceite
Sal

Preparación:

Se prepara una salsa con tomate, cebolla, ajo, los chiles y el comino. Se fríe y se incorpora la salsa con la cabeza picada, mezclar con la masa. Después se colocan raciones de esta preparación en hojas de plátano, se envuelven y cocen los tamales a baño maría.

Receta proporcionada por la Señora Maricela Contreras originaria de la Comunidad de Tomás Garrido.

Tamales de Plátano Macho

Ingredientes:
1 cebolla pequeña picada
1 diente de ajo pelado y picado
1 chile dulce picado
2 cucharadas de aceite de maíz
500 gramos de pulpa de cerdo picada
2 jitomates picados
2 ramas de apio picadas peladas y picadas
50 gramos de aceitunas picadas
50 gramos de almendras peladas y picadas
100 gramos de pasita (opcional)
Sal al gusto
4 cucharadas de perejil picado
2 plátanos machos verdes
2 cucharadas de mantequilla
2 huevos
Hojas de plátanos cortadas en cuadros las necesarias

Preparación:

Se acitrona la cebolla, el ajo y el chile en el aceite caliente. Se agrega la carne, el jitomate, el apio, las aceitunas, las almendras y si se desea, las pasitas; sazonar y añadir el perejil. Dejar cocinar hasta que se cueza la carne y reservar.

Posteriormente se hierven los plátanos con todo y cáscara en el agua necesaria, cuando estén listos se retiran las cascaras y se bate la pulpa con la mantequilla y los huevos. Se untan porciones de esta pasta sobre las hojas de plátano y encima colocar el picadillo. Se envuelven cuidadosamente los tamales y se cuecen en una tamalera o vaporera hasta que la masa tenga la consistencia deseada y se desprenda fácilmente de la hoja.

Receta proporcionada por la Señora Celia Ramírez originaria de la Comunidad de Teapa.

Tamales de Maíz nuevo

Ingredientes:

10 elotes tiernos desgranados
1 taza de leche evaporada
75 gramos de manteca de cerdo
Azúcar al gusto
Sal al gusto
Hojas de elote las necesarias
2 hojas de momo cortadas en cuadros pequeños

Ingredientes para el relleno
2 chiles chipotles
2 chiles color
Consomé de pollo lo necesario
500 gramos de pulpa de cerdo molida
Aceite de maíz
Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Para elaborar el relleno, se licuan los chiles con el consomé hasta formar una mezcla espesa. Enseguida se fríe esta salsa junto con la pulpa de cerdo en el aceite caliente; sazonar con sal y pimienta y mantener la preparación en el fuego hasta que la carne esté cocida. Después se muelen los granos de elote con la leche evaporada, la manteca de cerdo, azúcar al gusto y sal. Se extiende una cucharada de esta masa en cada hoja de elote; encima se coloca el relleno y un cuadrito de momo para después envolver cuidadosamente los tamales y cocerlos en una vaporera hasta que la masa tenga la consistencia deseada y se desprenda fácilmente de la hoja.

Receta proporcionada por la Señora Celia Ramírez originaria de la Comunidad de Teapa.

Tamales de Chaya

Ingredientes:

250 gramos de manteca de cerdo
1 kilo de harina de maíz para tamales
Caldo de pollo lo necesario
1 taza de hojas de chaya picadas
Sal al gusto
100 gramos de semillas de calabaza tostadas y molidas
1 cucharada de achiote
Hojas de plátanos las necesarias
Hojas de chaya enteras limpias y cortadas

Preparación:

Se bate la manteca y enseguida se agrega la harina y el caldo necesario para obtener una masa homogénea. Añadir la chaya picada y sazonar con sal; si lo desea se pueden incorporar las semillas de calabaza.
Se divide la masa en dos y se mezcla el achiote con una de las hojas de plátano, alternando la roja y la blanca, decorar con una hoja de chaya. Se envuelven cuidadosamente los tamales y se ponen a cocer en una vaporera hasta que la masa tenga la consistencia deseada y se desprenda fácilmente de la hoja.

Receta proporcionada por la Señora Celia Ramírez originaria de la Comunidad de Teapa.

Tamales de Frijol con Momo

Ingredientes:

500 gramos de frijoles
negros cocidos y sazonados
1 kilo de masa para tamales
4 hojas de momo picadas
250 gramos de manteca
de cerdo
2 chiles dulces
Sal al gusto
Hojas de plátano cortadas,
las necesarias

Preparación:

Se muelen tres cuartas partes de los frijoles para enseguida revolverlos con la masa para tamales, el momo, la manteca, los frijoles enteros y si lo desea, el chile; sazone con sal. Se bate la masa hasta que tome una consistencia suave.

Se asan ligeramente las hojas de plátano sobre el comal. Se extienden y encima se coloca una porción de la masa; se envuelven cuidadosamente los tamales y se cuecen en una vaporera hasta que la masa esté cocida y se desprenda fácilmente de la hoja.

Receta proporcionada por la Señora Celia Ramírez originaria de la Comunidad de Teapa.

Tamales de Pejelagarto

Ingredientes:

500 gramos de jitomate picados
2 chiles dulces picados
2 cabezas de cebollin
2 cucharadas de achiote
10 pimientas de tabasco
250 gramos de manteca de cerdo
1 pejelagarto mediano asado, pelado y desmenuzado
1 cucharadita de orégano
Sal al gusto caldo de pescado lo necesario
1 kilo de masa para tamales
Hojas de plátanos o de tó cortadas lo necesario

Preparación:

Se muele el jitomate con el chile dulce, el cebollín, una cucharada de achiote y pimienta. Se sofríe esta salsa en una cucharada de manteca, se añada el pejelagarto junto con el orégano y se sazona con sal.

Después se bate el resto de la manteca, se agrega el caldo junto con la masa y el achiote restante y se sazona con sal. Se untar una porción de esta pasta sobre las hojas de plátano o de tó y encima se coloca el relleno de pejelagarto. Se envuelven cuidadosamente los tamales y se ponen a cocer en una vaporera hasta que la masa tenga la consistencia deseada y se desprenda fácilmente de la hoja.

Receta proporcionada por la Señora Natalí Gómez Vázquez originaria de la Comunidad de Tomás Garrido.

Tamales de Caminito

Ingredientes:

500 gramos de pulpa de cerdo cocida y molida
250 gramos de manteca de cerdo
1 jitomate finamente picado
2 dientes de ajo pelado y molidos
2 cabezas de cebollín morado, picado
1 chile dulce, picado
10 pimientas de castilla molidas
2 clavos molidos
¼ de cucharadita de orégano molido
1 raja pequeña de canela
1 cucharada de pasta de achiote
Sal, al gusto
1 cucharadita de vinagre
1 kilo de masa para tamales
caldo de pollo, lo necesario
Hojas de plátano o de tó, las necesarias

Preparación:

Se sofríe la carne molida en una cucharada de manteca caliente con el jitomate, ajo, cebollín, chile, las especias, achiote y sal. Añadir una cucharadita de vinagre antes de retirar del fuego. Aparte, se mezcla la masa con la manteca restante, previamente batida y el caldo necesario; sazonar con sal. Untar una cucharada de esta pasta en cada hoja de plátano o de to y colocar encima una cucharada del guisado. Envolver cuidadosamente los tamales y cocerlos en una vaporera hasta que la masa tenga la consistencia deseada y se desprenda fácilmente de la hoja.

Receta proporcionada por la Señora Maricela Contreras originaria de la Comunidad de Tapijulapa.

Tamales de Chanchamitos

Ingredientes:

6 tomates
1 cebolla mediana
1 cabeza de ajo
1 chile color
1 chile guajillo
Comino
Tomillo
3 tortillas doradas
2 kilos de masa de maíz
Hojas de elote secas
Aceite
Sal
1 kilo de pulpa de puerco

Preparación:

Primero se prepara el guiso friendo todos los ingredientes excepto la masa y la carne de cerdo; una vez fritos los ingredientes se licuan y esta mezcla se reserva. Luego se sancocha la carne de puerco y cuando comience a cocerse la carne, se incorpora al guiso para que se termine de cocer. Cuando todos los ingredientes estén perfectamente integrados, se deja enfriar para sacar la carne y deshebrarla. El guiso se revuelve con la masa y el aceite y se sazona con la sal. Se colocan cucharadas de la masa en las hojas de elote previamente lavadas y en medio de se pone la carne, se envuelve con mucho cuidado y se cocen los tamales en una vaporera.

Receta proporcionada por la Señora Maricela Contreras originaria de la Comunidad de Tapijulapa.

Tamalitos de Frijol y Shis de Chicharon

Ingredientes:

1 kilo de frijol negro cocido
y molido
1 kilo de masa de maíz
½ kilo de shis de chichar-
rón
Hojas de plátano las
necesarias
½ kilo de manteca de cerdo
Sal

Preparación:

Se mezcla la masa con el frijol molido y el shis de chicharrón, se agrega la manteca y sal al gusto y se mezcla hasta que todo los ingredientes estén completamente ncorporados. Se colocan pequeñas porciones de la masa en hojas de plátano y se envuelven con mucho cuidado, se ponen a cocer en vaporera durante 2 horas.

Receta proporcionada por la Señora Natalí Gómez Vázquez originaria de la Comunidad de Tomás Garrido.

Tamal de Chapaya

Ingredientes:

½ kilo de masa para tamal
10 hojas de chaya
6 huevos cocidos
200 gramos de manteca

Preparación:

Se revuelve muy bien la masa con la sal y la manteca, hasta que la masa adquiera una consistencia uniforme. Se lavan bien las hojas de chaya, se divide la masa en diez porciones iguales y cada porción se va extendiendo sobre las hojas de chaya. Los huevos se cortan en trocitos y se colocan sobre la masa en forma de caminito, se envuelven cuidadosamente y se ponen a cocer en una vaporera hasta que estén bien cocidos.

Receta proporcionada por la Señora Elvia Ramírez Sotomayor originaria de la Comunidad de Tomás Garrido.

Tamal de Elotes

Ingredientes:

10 elotes
¼ de manteca de cerdo
¼ de azúcar
Canela lo necesario
100 gramos de pasitas
Sal

Preparación:

Se muele el maíz, cuidando que sea en el momento que se va a preparar el tamal. Una vez molidos los elotes, se revuelven con todos los ingredientes de manera que se vayan incorporando bien. Ya que estén bien mezclados, se pone una cucharada grande de esta mezcla a las hojas de elote, se envuelve cuidadosamente y se pone a cocer.

Receta proporcionada por la Señora Maricela Contreras originaria de la Comunidad de Tapijulapa.

Tamal de masa colada

Ingredientes:

5 kilos de maíz sancochado y molido
Sal
Hojas de plátano las necesarias
Aceite
Ingredientes para el guiso:
3 chiles color
1 chile guajillo
1 cebolla pequeña
150 gramos de galletas
Plátanos

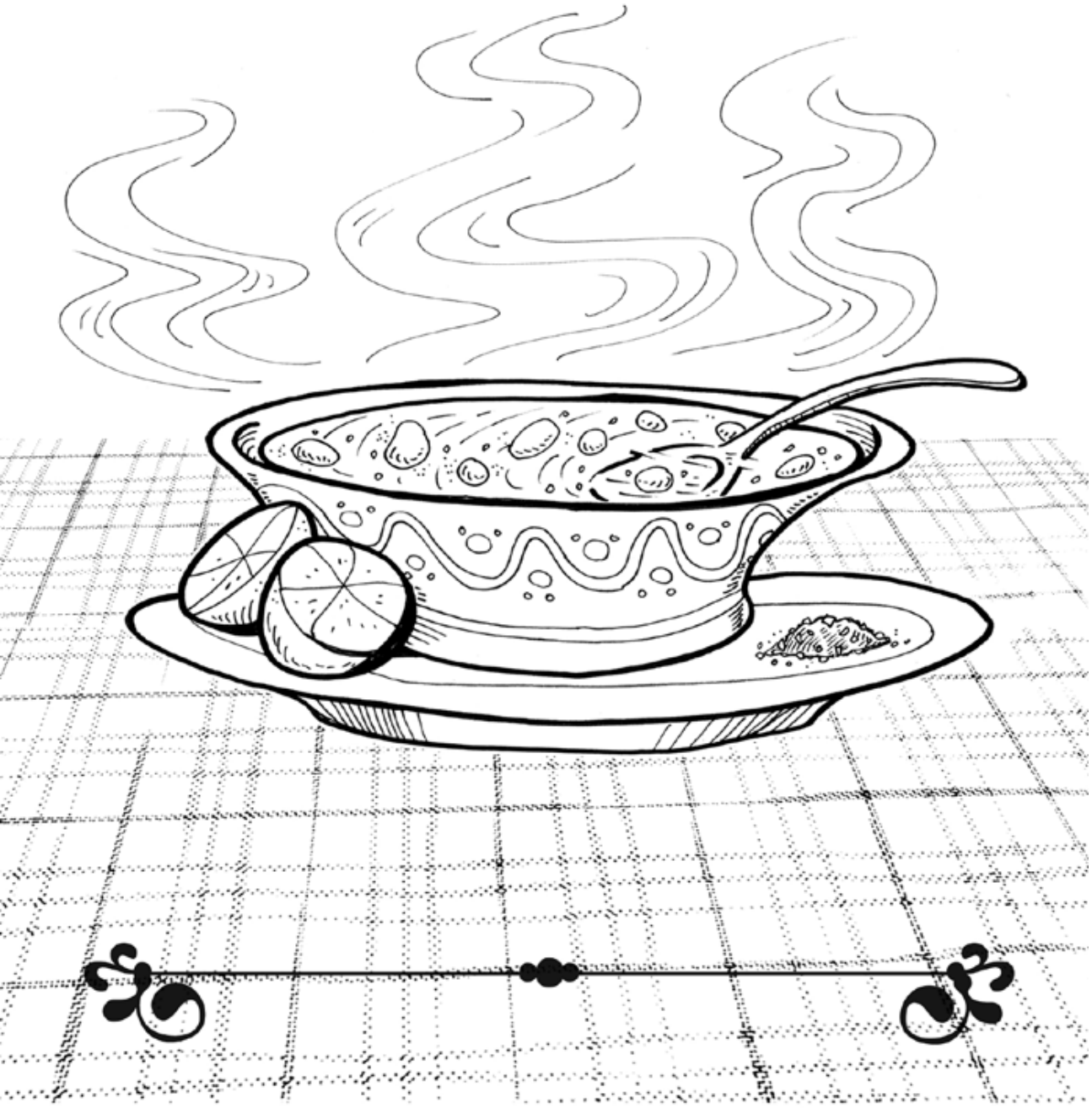
Preparación:

Se coloca un recipiente con agua limpia con el tamaño adecuado para introducir dentro un morral. Se coloca la masa dentro del morral y se mete al agua, amasando para que la masa se vaya diluyendo y sus sólidos incorporándose al agua. Una vez que el agua esté espesa, se pone a hervir con aceite y sal, moviendo constantemente hasta que se espese. Cuando la masa tome esa consistencia, se retira del fuego. Se coloca una cucharada de la masa en las hojas de plátano dejando un espacio donde se coloca el guiso y la pieza de pollo, se envuelve cuidadosamente y se cuece en vaporera.

Elaboración del guiso: Los chiles se asan, se desvenan y se lavan. Después, los chiles, el ajo, la cebolla, los plátanos, las galletas y los tomates se fríen, se licuan y se ponen a cocer.

Receta proporcionada por la Señora Tomása Vázquez Santis originaria de la Comunidad de Tapijulapa.

Capítulo 2
Sopas y caldos



Sopa de Lentejas con Plátano

Ingredientes:

250 gramos de lentejas
2 jitomates cortados en cuadros
1 cebolla cortada en rodajas
Sal y pimienta, al gusto
2 plátanos machos maduros, rebanados y fritos
100 gramos de tocino
4 huevos cocidos cortados en mitades

Preparación:

Se ponen a cocer las lentejas con sal en el agua necesaria. Aparte, se muele el jitomate con la cebolla y se reserva. Cuando las lentejas estén suaves, se agrega el plátano, el tocino y la mezcla de los jitomates. Se deja cocinar esta preparación al fuego lento; se sazona con sal y pimienta y al final se añaden las mitades de huevo.

Receta proporcionada por la Señora Maricela Contreras originaria de la Comunidad de Tapijulapa.

Sopa de Chaya con Papa

Ingredientes:

250 gramos de hoja de chaya
2 cucharadas de aceite
2 litros de consomé de pollo
1 kilo de papas peladas, cocidas y rebanadas
Sal, al gusto
Pimienta de tabasco, al gusto

Preparación:

Se fríen las hojas de chaya en el aceite caliente, se agregan el consomé junto con las papas y se sazona con sal y pimienta de Tabasco. Se deja esta sopa al fuego lento hasta que las hojas estén cocidas.

Receta proporcionada por la Señora María Antonieta Pérez originaria de la Comunidad de Tomás Garrido.

Sopa de Plátano con Queso

Ingredientes:

8 plátanos tiernos cocidos
2 jitomates
1 chile dulce
2 cebollines
8 pimientas tabasco
1 cucharada de vinagre de vino blanco o jugo de limón
1 cucharada de aceite de maíz
Sal, al gusto
4 tazas de consomé de pollo
100 gramos de queso de rancho desmenuzado

Preparación:

Se muelen los plátanos y, por separado, los jitomates con el chile, los cebollines, las pimientas y el vinagre o jugo de limón. Se fríe esta mezcla en el aceite caliente, se añade el plátano y se sazona con sal. Dejar la preparación al fuego unos minutos más y añadir el consomé, cocinar hasta obtener una consistencia cremosa, al servir en platos individuales espolvorear el queso.

Receta proporcionada por la Señora Natalí Gómez Vázquez originaria de la Comunidad de Tomás Garrido.

Ensalada de Chaya

Ingredientes:

200 gramos de hojas de chaya
1 cebolla morada, rebanada
¼ de taza de jugo de limón
Sal
1 cucharadita de orégano fresco
¾ de taza de aceite de oliva
Tostones de plátano

Preparación:

Se revuelven las hojas de chaya con la cebolla y el limón; sazonar con sal y orégano. Por último, se añade el aceite de oliva. Para servir, acompañar con los tostones de plátano.

Receta proporcionada por la Señora Natalí Gómez Vázquez originaria de la Comunidad de Tomás Garrido.

Sopa de Jaiba

Ingredientes:

6 jaibas
½ kg de arroz
1 chile dulce
1 tomate
2 dientes de ajo
1 cebolla mediana
10 pimientas molidas
¼ kg de manteca
Sal

Preparación:

Se lavan bien las jaibas y se ponen a cocer con ajo y sal, cuando ya se hayan cocido bien se retiran del fuego y se dejan enfriar a temperatura ambiente. El arroz se lava con agua caliente y se deja reposar por media hora, se escurre muy bien y se pone a freír en suficiente manteca. Cuando esté dorado se retira un poco de grasa y se agrega el chile, la cebolla y las pimientas. Cuando se reduzca la humedad de esta preparación, se agregan las jaibas y medio litro del caldo en donde se cocieron las jaibas. Dejar cocer a fuego lento y servir caliente.

Receta proporcionada por la Señora Maricela Contreras originaria de la Comunidad de Tapijulapa.

Quelite con Plátano verde

Ingredientes:

2 mazos de quelite
1 plátano verde
1 cebolla pequeña picada
1 chile dulce
Aceite
Sal

Preparación:

Se lavan con abundante agua las hojas de quelite y se ponen a cocer con agua y sal. Los plátanos se pelan, se cortan en rodajas delgadas y se adicionan al quelite para que ambos se cocinen. Aparte, se pica la cebolla y el chile y se sofríen. Una vez que el plátano y el quelite estén cocidos se retiran del fuego, se escurren y después se agregan al recipiente donde se van a freír junto con la cebolla y el chile. Se mueve constantemente hasta que queden bien integrados los ingredientes. Servir.

Receta proporcionada por la Señora Maricela Contreras originaria de la Comunidad de Tapijulapa.

Natilla de Chayote

Ingredientes:

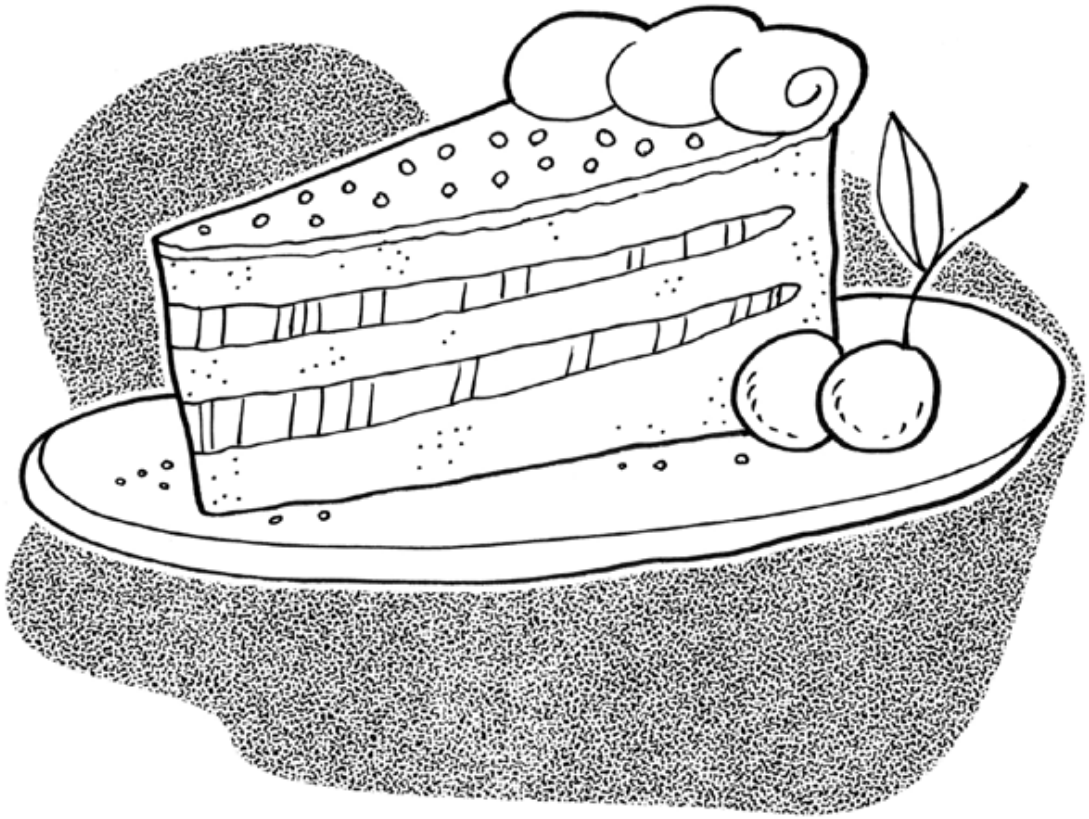
8 chayotes
1 lata de leche condensada
1 lata de media crema
2 huevos
Canela en polvo al gusto

Preparación:

Se cuecen previamente los chayotes y se extrae la pulpa, la cual se licua con la leche, los huevos, la canela y la media crema. Esta mezcla se cuela y luego se se pone en un molde refractario y se espolvorea con la canela.

Receta proporcionada por la Señora Maricela Contreras originaria de la Comunidad de Tomás Garrido.

Capítulo 3
Postres



Dulce de Flor de Cocoíte

Ingredientes:

2 kilos de flor de cocoíte
1 kilo de azúcar
½ litro de agua
Canela al gusto

Preparación:

Se hierven las flores de cocoíte, retirar del fuego y escurrir. Se pone a fuego lento el medio litro de agua junto con el azúcar y la canela, cuando esté empezando a hervir, se añaden las flores de cocoíte. Cuando empiece a tomar un color obscuro se retira del fuego.

Receta proporcionada por la Señora Natalí Gómez Vázquez originaria de la Comunidad de Tomás Garrido.

Pan de Castaña

Ingredientes:

½ kilo de castañas (cocida
y pelada)
3 huevos
60 gramos de almendra
(pelas y picadas)
2 barras de mantequilla
4 cucharadas de miel
Harina

Preparación:

Se licuan todos los ingredientes y se agregan las claras batidas a punto de turrón. A un molde refractario se le espolvorea harina, se añade la mezcla y se hornea.

Receta proporcionada por la Señora Natalí Gómez Vázquez originaria de la Comunidad de Tomás Garrido.

Dulce de Papaya con hojas de Higo

Ingredientes:

2 piezas de papaya
sazonada
2 kilos de azúcar
3 piezas de hoja de higo

Preparación:

Se pelan las papayas, se rebanan y se les retiran las semillas. Posteriormente se ponen a cocer con cuatro litros de agua procurando que no se cuezan demasiado para que no se rompan. Ya cocidas se lavan con abundante agua fría y se dejan escurrir.

En otro recipiente se ponen a hervir tres litros de agua con los dos kilos de azúcar, cuando empiece a hervir la miel se le van incorporando las rebanadas de papaya y se deja hervir a fuego lento. Cuando comience a espesar, se agregan las hojas de higo enteras y se dejan hasta que esté muy espeso.

Receta proporcionada por los habitantes de la comunidad de Villa Luz.

Dulce de Calabaza

Ingredientes:

1 pieza grande de calabaza
1 litro de miel de abeja

Preparación:

La calabaza se cocina al vapor y una vez que ya esté cocida se retira del fuego y se revuelve con la miel hasta que estén bien incorporados ambos ingredientes.

Receta proporcionada por los habitantes de la comunidad de Villa Luz.

Conserva de Naranja Agria

Ingredientes:

1 kilo de corteza de naranja
1 kilo de azúcar
2 litros de agua
1 puño de cal

Preparación:

La corteza de la naranja se corta en cuadros y se pone a remojar en agua con cal durante 5 minutos. Se retira y se enjuaga varias veces con abundante agua; se revuelve el azúcar con el agua de remojo y se pone al fuego. Cuando esté caliente se agrega la corteza de naranja, moviendo contantemente durante tres horas para evitar que se queme o se pegue en el interior del recipiente. Esperar a que las cortezas estén suaves y cocidas.

Receta proporcionada por los habitantes de la comunidad de Villa Luz.

Dulce de Cáscara de Sandía

Ingredientes:

La cáscara de una sandía
entera
1 kilo de azúcar
5 hojas de higo
1 puño de cal

Preparación:

Se retira la parte más externa (verde) a la cáscara de la sandía y se extrae la parte blanca, que es la que se utiliza para el dulce. Ya que está lista la cáscara, se "pasma" con un poco de cal durante diez minutos, luego se lava muy bien y se pone a cocer durante 15 minutos. Transcurrido ese tiempo, se retira, se pasa por agua fría y se deja escurrir. Una vez que ya está bien escurrida se le agrega el azúcar, se añade el agua –lo necesario- y las hojas de higo y se coloca a fuego lento hasta que se cristaliza. Se retira del fuego y está listo.

Receta proporcionada por la Señora Natalia Vázquez Ramírez originaria de la Comunidad de Tomás Garrido.

Dulce de Mamey con Leche

Ingredientes:

2 kilos de mamey pelados
y molido
1 ¾ kilo de azúcar
½ litro de leche

Preparación:

El mamey crudo, pelado y molido se pone a fuego lento con la leche; se deja hasta que hierva. Se agrega poco a poco el azúcar y se va moviendo con la cuchara para que se vayan incorporando todos los ingredientes y procurando que no se pegue en la olla. Permanecer en fuego hasta que el dulce esté cocido.

Receta proporcionada por los habitantes de la comunidad de Villa Luz.

Marquezote

Ingredientes:

7 huevos
½ kilo de azúcar
3 cucharaditas de royal
Una pizca de sal

Preparación:

Se baten las yemas con el azúcar hasta que tomen un color amarillo muy clarito; el azúcar debe quedar muy bien disuelto. Se agregan las claras batidas a punto de turrón, siempre batiendo, y por último, la harina cernida junto con el royal y la sal. Se vacía en un molde engrasado y enharinado y se hornea.

Receta proporcionada por la Señora Maricela Contreras originaria de la Comunidad de Tapijulapa.

Dulce de Oreja de Mico

Ingredientes:

1 kilo de papayita silvestre
cortadas a la mitad
2 panelas
1 hoja de higo grande
1 raja de canela

Preparación:

Se cuecen las papayitas en el agua suficiente, cuidando que no se rompan. Cuando estén listas se retiran del agua, se remueven las semillas y se reserva.

Aparte, se lleva la panela al fuego lento con suficiente agua, adicionando también la hoja de higo y la raja de canela; se deja hervir esta preparación hasta que adquiera consistencia de miel y entonces se pasa a través de un colador. Enseguida se vierte esta miel sobre las papayitas y se regresan al fuego, dejándolas cocer hasta que la miel espese.

Receta proporcionada por la Señora Aurelia López Ramírez originaria de la Comunidad de Tomás Garrido.

Torrejas de Yuca

Ingredientes:

500 gramos de yuca pelada
3 huevos
3 cucharadas de mantequilla
4 cucharadas de aceite de maíz
½ taza de azúcar
1 cucharadita de canela en polvo

Preparación:

Se muele la yuca y se revuelve con los huevos y la mantequilla. Con esta mezcla se forman tortitas ovaladas que se fríen en el aceite muy caliente hasta que se doren por ambos lados. Posteriormente se colocan sobre papel absorbente para quitarles el exceso de de grasa y por último se revuelcan las torrejas en el azúcar y la canela previamente mezcladas.

Receta proporcionada por los habitantes de la comunidad de Villa Luz.

Budin de Plátano

Ingredientes:

250 gramos de pan
½ litro de leche
1 kilo de plátanos machos
1 pizca de sal
125 gramos de mantequilla
100 gramos de azúcar
100 gramos de queso rallado
125 gramos de pasita
125 gramos de almendras fileteadas
Mantequilla para engrasar el molde
Harina para enharinar el molde
Crema batida con canela para a acompañar

Preparación:

Se remoja el pan en la leche hasta que se ablande y se reserva. Se cuecen los plátanos en el agua necesaria con una pizca de sal y enseguida que estén cocidos, se muelen.

Aparte se bate la mantequilla con el azúcar; añadir el pan remojado e integrar el queso, las pasitas y las almendras de tal forma que se incorporen bien todos los ingredientes. Se vierte la mezcla en un molde previamente enharinado y engrasado y se introduce en baño maría al horno precalentado a temperatura media. Hornar hasta que el budín esté cocido, desmoldar y dejar enfriar. Si se desea puede servirse acompañado de crema batida con canela.

Receta proporcionada por los habitantes de la comunidad de Villa Luz.

Papin

Ingredientes:

8 huevos
250 gramos azúcar
1 litro de leche
6 rajas de canela pequeña

Preparación:

Se baten los huevos con el azúcar y se añade la leche. Se vierte la mezcla en un molde para pan, se agrega la canela y se introduce la preparación en baño maría al horno precalentado hasta que el flan se dore ligeramente. Desmoldar y dejar enfriar antes de servir.

Receta proporcionada por los habitantes de la comunidad de Villa Luz.

Turuletes

Ingredientes:

6 cucharadas de azúcar
1 kilo de harina de maíz
1 huevo
1 pizca de sal
½ kilo de manteca de cerdo
Harina para enharinar
Mantequilla para engrasar
las charolas

Preparación:

Se lleva al fuego el azúcar con una pequeña cantidad de agua, cuando alcance el hervor se agrega la harina de maíz y se cocina durante cinco minutos más, moviendo continuamente para que no se pegue. Se retira la mezcla del fuego y se deja que se enfríe.

Posteriormente se añade el huevo, la sal y la manteca de cerdo y se amasa hasta que se obtenga una pasta consistente. Extender esta masa sobre una superficie de trabajo previamente enharinada, cortar porciones de la masa con moldes y disponerlas en charolas engrasadas y enharinadas. Introducir en el horno precalentado a temperatura media y hornear hasta que se doren.

Receta proporcionada por la Señora Maricela Contreras originaria de la Comunidad de Tapijulapa.

Pan de Plátano

Ingredientes:

½ taza de mantequilla
1 taza de azúcar
1 taza de puré de plátano
tabasco
1 cucharada de ralladura de limón
2 huevos
2 tazas de harina cernida
3 cucharadas de polvo para horneas
1 pizca de sal
1 taza de pasita remojadas en licor
1 taza de nuez picada
Mantequilla, para engrasar el molde
Harina para enharinar el molde

Preparación:

Se bate la mantequilla con el azúcar hasta que se integren perfectamente ambos ingredientes, enseguida se añade el plátano, la ralladura de limón, los huevos, la harina, el polvo para hornear y la sal. Por último, agregar las pasitas y las nueces.

Se vierte esta mezcla en un molde para panqué previamente engrasado y enharinado, se introduce en el horno precalentado a temperatura media y se hornea hasta que el pan esté cocido.

Receta proporcionada por los habitantes de la comunidad de Villa Luz.

Chongo Tabasqueño

Ingredientes:

1 litro de agua
275 gramos de azúcar
10 yemas de huevo
150 gramos de mantequilla
1 pan de huevo grande rebanado
250 gramos de queso patagrás
Mantequilla para engrasar el refractario

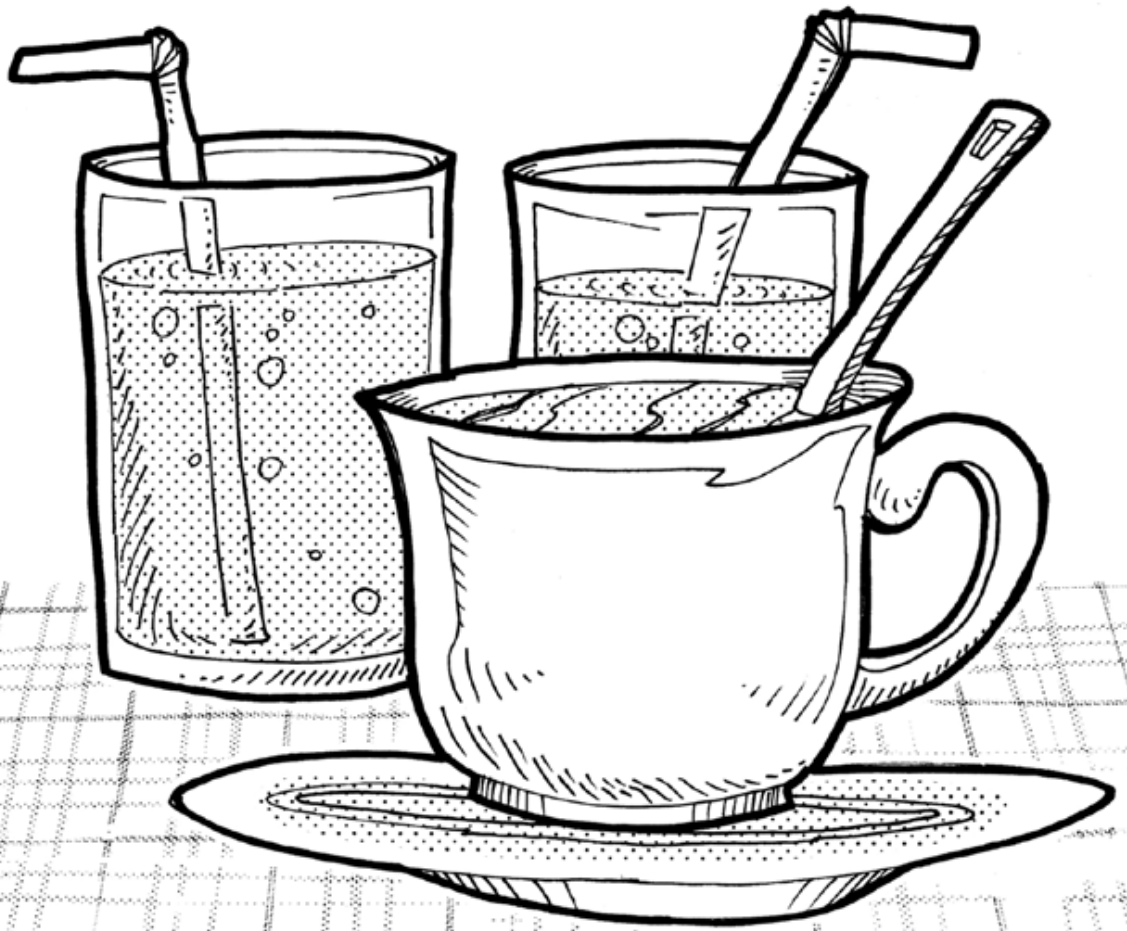
Preparación:

Se revuelve el agua con el azúcar y se lleva esta mezcla al fuego lento. Cuando adquiera consistencia de miel se agregan las yemas previamente batidas y la mantequilla; remover constantemente. Retirar la preparación del fuego antes de que empiece a hervir.

Se cubre con rebanadas del pan la superficie de un refractario previamente engrasado, se añade una porción del queso y una pequeña cantidad del almíbar. Repetir la operación hasta formar varias capas. Hornear brevemente en el horno precalentado a temperatura media, hasta que el postre se caliente y el queso se derrita.

Receta proporcionada por los habitantes de la comunidad de Villa Luz.

Capítulo 4
Bebidas



Agua de Matali

Ingredientes:

1 taza de hojas de matalí
2 limones (jugo)
Azúcar
2 litros de agua purificada

Preparación:

Se muelen las hojas de matalí con el jugo de limón, añadir el azúcar y reservar. Se lleva el agua al fuego y cuando empiece a hervir, se vierte la mezcla de matalí y retírela de inmediato de la lumbre. Dejar enfriar, colar la bebida y añadir hielo al gusto.

Receta proporcionada por la Señora Natalí Gómez Vázquez originaria de la Comunidad de Tomás Garrido.

Agua de Chaya

Ingredientes:

1 ½ tazas de hojas de chaya
2 litros de agua purificada
2 limones (jugo)
Azúcar

Preparación:

Se licuan las hojas de chaya con la mitad del agua, añadir el jugo de los limones. Después se agrega azúcar al gusto, el resto del agua y cubos de hielos al gusto.

Receta proporcionada por la Señora Natalí Gómez Vázquez originaria de la Comunidad de Tomás Garrido.

Horchata de Coco

Ingredientes:

La pulpa de cuatro cocos
1 litro de agua purificada
Azúcar
50 gramos de arroz remojado
50 gramos de almendras
½ litro de leche
1 cucharada de canela en polvo

Preparación:

Se licua la pulpa de los cocos y se mezcla con el agua y el azúcar. Posteriormente se muele el arroz y las almendras con la leche y se integran las dos preparaciones. Se rectifica el dulzor, se añade la canela y cubos de hielos.

Receta proporcionada por la Señora Natalia Vázquez Ramírez originaria de la Comunidad de Tomás Garrido.

Agua de cáscara de Piña

Ingredientes:

La cáscara de media piña
Panela rallada
2 litros de agua purificada

Preparación:

Se vierten todos los ingredientes en una olla y se dejan fermentar durante tres días. Transcurrido ese tiempo, se retira cuidadosamente la espuma y los hongos que se hayan formado y se deja reposar la bebida durante dos o tres días más, tras lo cual estará lista. Al servir, decorar con las hojas de piña.

Receta proporcionada por los habitantes de la comunidad de Villa Luz.

Polvillo

Ingredientes:

250 gramos de maíz
tostado y molido
50 gramos de cacao tostado
y molido
1 cucharadita de canela
en polvo
Azúcar
2 litros de agua purificada

Preparación:

Se mezcla el maíz con el cacao, la canela y el azúcar. Disolver esta mezcla en agua y batir perfectamente, por último agregar cubos de hielo.

Receta proporcionada por la Señora Maricela Contreras originaria de la Comunidad de Tapijulapa.

Atole de Maíz tierno

Ingredientes:

6 elotes tiernos desgranados
2 tazas de agua
Azúcar
½ litros de leche
Canela en polvo, para
decorar

Preparación:

Se muelen los granos de elote con el agua y el azúcar, pasar esta mezcla a través de un colador y mezclar con la leche. Llevar la preparación al fuego lento y dejar cocer hasta que espese, removiendo constantemente para evitar que se pegue. Servir muy caliente y si lo desea se puede decorar con la canela.

Receta proporcionada por la Señora Maricela Contreras originaria de la Comunidad de Tomás Garrido.

Atole de Piña

Ingredientes:

1 piña madura
1 ½ litros de leche
250 gramos de harina
Azúcar

Preparación:

Se hierve la piña en el agua necesaria y después se pasa a través de un colador para obtener su jugo. Reservar.
La leche se lleva a fuego lento, junto con el harina y el azúcar, removiendo constantemente para evitar que se pegue. Cuando suelte el hervor se añade el extracto de piña y se deja cocer el atole hasta que espese.

Receta proporcionada por los habitantes de la comunidad de Villa Luz.

Pozol

Ingredientes:

1 kilo de maíz
1 cucharada de cal
250 gramos de cacao
tostado, pelado y molido
Agua purificada

Preparación:

Se cuece perfectamente el maíz en suficiente agua con cal, tras lo cual se retira su "cáscara", se enjuaga y se regresa al fuego con más agua, dejando hervir hasta que reviente.
Posteriormente se escurre y muele finamente el maíz cocido. Revolver esta molienda con el cacao y mezclar ambos ingredientes con agua hasta que estén bien incorporados y tengan una consistencia espesa. Por último se cuela la bebida que debe quedar espumosa.

Receta proporcionada por los habitantes de la comunidad de Villa Luz.

Tascalate

Ingredientes:

6 tortillas grandes, secas
2 litros de agua purificada
2 tablillas de chocolate
estilo tabasco
1 raja de canela
Azúcar

Preparación:

Se remojan las tortillas en una pequeña cantidad del agua para que se reblandezcan y posteriormente se muelen con el chocolate y la canela. Batir esta mezcla vigorosamente y añadir azúcar al gusto. Ya por último se vierte el resto del agua y se mueva hasta que se incorporen los ingredientes.

Receta proporcionada por los habitantes de la comunidad de Villa Luz.

Glosario

Albahaquita: Herbácea perenne cuyas hojas se utilizan como condimento. Se trata de una planta del género Ocimum y pertenece a la familia Labiatae.

Aliñar: Limpiar la carne de algún animal (aves, peces) para retirar las vísceras y restos de piel o grasa.

Bobo: Pez de agua salada de la especie Joturus pichardi, apreciado por el sabor de su carne.

Castaña: Árbol cuyo fruto y semillas son ampliamente usados como alimento, se conoce así a la especie Artocarpus communis perteneciente a la familia Moraceae.

Cocoíte: Árbol de la especie Gliciridia sepium perteneciente a la familia Fabaceae, de uso forrajero, alimenticio y medicinal.

Chaya: Arbusto cuyas hojas se utilizan como ingrediente principal en diversos platillos en el Sureste de México. Se conoce así a las especies Cnidoscolus chayamansa y C. aconitifolius pertenecientes a la familia Euphorbiaceae.

Chile amashito: Variedad local de Capsicum frutescens que se distingue por tener un alto grado de pungencia, ampliamente usado en la elaboración de distintas salsas picantes.

Chile color: Nombre local dado al chile ancho o guajillo, variedad de Capsicum annuum usada en la elaboración de diversas salsas en la cocina tradicional mexicana.

Chile dulce: Variedad local de Capsicum annuum cuya principal característica es tener un sabor dulce y poca pungencia, y por ello usado como ingrediente de diversos platillos.

Chipilín: Arbusto cuyas hojas se utilizan como ingrediente principal en diversos platillos en el Sureste de México. Se conoce así a diversas especies del género Crotalaria pertenecientes a la familia Fabaceae.

Chirmol: Salsa a base de diversos ingredientes con el que se preparan carnes y pescados.

Hoja de to: Hoja de diversas especies de la familia Musaceae usada en la envoltura de tamales y otros platillos.

Menudencias: Nombre dado localmente a las vísceras del pollo y otras aves.

Menudo: Nombre local dado al estómago de reses, cerdos y ovinos usado para preparar caldos y otros platillos.

Macal: Tubérculo comestible de la especie Xhanthosoma sagittifolium, familia Araceae.

Matalí: Nombre local con el que se designa a la especie Tradescantia zebrina, herbácea perenne de la familia Commelinaceae usada en la preparación de bebidas.

Momo: Arbusto cuyas hojas son ampliamente usadas como condimento de la familia Piperaceae. La especie presente en la Sierra de Tabasco es Piper auritum.

Mone: Platillo tabasqueño elaborado con carne cerdo, pollo o pescado mezclado con plátano macho y salsa verde que se cuece envuelto en hojas de distintas musáceas.

Oreganón : Herbácea perenne de la especie Lippia graveolens perteneciente a la familia Verbenaceae ampliamente usada con fines condimenticios y medicinales.

Pejelagarto: Pez comestible del género Lepisosteus comúnmente encontrado en zonas bajas y pantanos.

Pimienta de Tabasco: Fruto de la especie Pimenta dioica de la familia Mystaceae ampliamente usado como condimento.

Pimienta de Castilla: Fruto de la especie Piper nigrum de la familia Piperaceae ampliamente usado como condimento.

Puchero: Nombre local dado a caldos preparados con carne y distintos tipos verduras locales.

Quelite: Nombre con el que se designan diversas especies de plantas arvenses (silvestres fomentadas) comestibles.

Sancochar: Cocer algo ligeramente sin dejar que llegue a ablandarse, con agua y sal y condimentos.

Shish: Vocablo local para designar al sedimento restante en diversas preparaciones líquidas.

Sofreír: Freír de manera superficial a baja temperatura algún alimento con una pequeña cantidad de aceite para se cueza ligeramente.

Tepezcuintle: Roedor silvestre de tamaño mediano de la especie Cuniculus paca, ampliamente cazado por el sabor de su carne.